



# UNCHAIN MY HEART

**Chorégraphe** Line Nilsen  
**Description** Danse en ligne, 32 comptes, 4 murs, Cuban  
**Niveau** Novice  
**Musique** Unchain my heart – Joe Cocker (118 BPM)



## TIME STEP RONDE, CROSS, ¼ TURN STEP, WALK X3, STEP, LOCK, STEP

1 PG à G  
2&3 PD à côté du PG, PG à côté du PD – PD à D avec rondé du PG –  
4& Croiser PG derrière PD - ¼ de tour à D et PD devant (3:00),  
567 Marche PG devant, marche PD devant, marche PG devant  
8&1 PD devant – Lock PG derrière PD – PD devant

## STEP, ¼ TURN RONDE, CHECK, CHA CHA, CUBAN BREAK X2

2-3 PG devant - ¼ de tour à G et rond avec le PG et croiser devant PG (12:00)  
4&5 PG à G – PD à côté du PG – PG à G  
6&7 Rock step PD croiser devant PG – Revenir PDC sur PG – PD à D  
8&1 Rock step PG croiser devant PD - Revenir PDC sur PD – PG à G

## CROSS, ¼ TURN STEP, STEP, STEP, LOCK, STEP, STEP, ¼ TRUN RONDE, SAILOR STEP

2&3 Croiser PD derrière PG - ¼ de tour à G en posant PG devant (9:00) – PD devant  
4&5 PG devant – Lock PD derrière PG – PG devant  
6-7 PD devant - ¾ de tour à G en faisant un rondé avec le PG (12:00)  
8&1 Croiser PG derrière PD – PD à côté du PG – PG à G

## KICK, STEP, TOUCHE, SWIVEL X2, ¼ TRUN STEP, STEP, ¼ TURN STEP, ¼ TRUN STEP

2&3 Kick PD en diagonale G – PD à D – Touche PG à G  
&4&5 Swivel talons vers la G (PDC sur PD), Swivel revenir talons au centre - Swivel talons vers la G (PDC sur PD), Swivel revenir talons au centre  
6-7 ¼ de tour à G en posant PG devant (9:00) – PD devant  
8& ¼ de tour à D en posant PD derrière (12:00) - ¼ de tour à D en posant PD devant (3:00)



REPRENDRE AU DEBUT ET GARDEZ LE SOURIRE !

